

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

Mon ventre et mon cerveau sont connectés

Quand mon bidon parle à ma tête !

Bonjour les petits curieux !

Savais-tu que ton ventre et ton cerveau étaient de grands copains ? *Ils se parlent tout le temps*, même si tu ne les entends pas ! Grâce à cette connexion, ton corps sait quand **tu as faim**, quand **tu es rassasié**, ou même quand **tu es stressé**.

LE VENTRE ENVOIE DES MESSAGES AU CERVEAU

Ton ventre est rempli de capteurs intelligents, ils **envoient des signaux** à ton cerveau pour dire : “J’ai faim !” ou “J’ai assez mangé.” Quand tu écoutes bien ton ventre, tu sais **quand t’arrêter** de manger, sans avoir mal au ventre. Il faut du temps pour ressentir la satiété. C’est pour ça *qu’on prend son temps pour manger, sans se presser*.

QUAND LES ÉMOTIONS S’INVITENT DANS MON VENTRE

As-tu déjà eu mal au ventre quand tu étais **stressé(e)** ? Ou perdu l’appétit quand tu étais **triste** ? C’est normal ! Le ventre *réagit aux émotions*. C’est pour ça qu’on l’appelle parfois “*le deuxième cerveau*”. Quand on prend soin de ses émotions (en parlant, en respirant, en jouant...), on aide aussi son ventre à se sentir mieux.

MANGER EN ÉCOUTANT MON CORPS

À la cantine ou à la maison, tu peux t’entraîner à manger **quand tu as faim**, *pas juste par habitude*. **T’arrêter** quand tu n’as plus faim, *même s’il reste un peu dans l’assiette*. Manger **calmement**, pour mieux sentir quand ton ventre dit : “C’est bon, j’ai eu ce qu’il me faut !”.

FOCUS PARENTS

L’autorégulation alimentaire est une compétence naturelle chez l’enfant. En respectant ses signaux de faim et de satiété, on l’aide à **construire une relation saine à l’alimentation**. Lien corps-émotions : un enfant stressé ou fatigué peut avoir des maux de ventre, moins d’appétit ou à l’inverse plus d’appétit que d’habitude. Accueillir ses émotions contribue à apaiser son rapport au repas.

Au plaisir de vous écrire prochainement.

Responsables :

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENU

Mars 2026